

The HOLONICS

こころ通わせながら明日への医療シーンを創造します

人間ドック SOPHIA に見えたお客様

この人に聞く私の健康観

シップヘルスケアホールディングス(株)

代表取締役社長

古川 國久さん

クッキング

血糖の上昇を緩やかにする
食物繊維たっぷりの工夫

健康 News & トピックス

がんと闘う
免疫治療 新時代へ

4月1日 エスペラル近江八幡 開設

無料公開医学講座

公開医学講座(4月~6月)ご案内

医誠会のあるまち ぶらぶら Walk

医誠会病院

北摂淡路の史跡と
歴史街道を行く

医誠会アワー 朝日放送ラジオ 毎週日曜
あさ8:10~8:25
~そこが聞きたい病気のこと~
医療法人 医誠会 Wellbeing for Your Life

写真:摂津医誠会病院 5階病棟 浦田 龍象看護師

・社会とホロニクスグループを結ぶ季刊情報誌



J.POSHのオフィシャルサポーターとして
乳がん検診啓発運動を推進しています。
ピンクリボン運動に賛同しています。

Wellbeing for Your Life

医療事業グループ

I群

高度急性期病院 (24時間/365日)

医療法人 医誠会
医誠会病院

II群

「一般急性期+回復期+慢性期」型病院群

医療法人 医誠会
城東中央病院
医療法人 医誠会
摂津医誠会病院
一般財團法人 仁厚医学研究所
児島中央病院

III群

「一般急性期+回復期+慢性期」「精神+認知症」型病院群

医療法人 医誠会
茨木医誠会病院
医療法人 医誠会
神崎中央病院
医療法人 医誠会
樋原リハビリテーション病院
医療法人 医誠会
東春病院
医療法人 医誠会
東舞鶴医誠会病院

IV群

透析クリニック群

医療法人 医誠会
医誠会病院付属クリニック
医療法人 医誠会
新大阪医誠会クリニック
医療法人 医誠会
十三医誠会クリニック
医療法人 医誠会
城東医誠会クリニック
医療法人 医誠会
桜橋医誠会クリニック
培養細胞治療専門クリニック

医療法人 医誠会
新大阪 がん 血液内科クリニック
(併設 細胞再生医療研究所)

院内保育園群

院内保育園群
たんぽぽ保育園 (医誠会病院)
オリーブ保育園 (城東中央病院)
杉の子保育園 (摂津医誠会病院)
ひまわり保育園 (茨木医誠会病院)
いちご保育園 (児島中央病院)
さくらんぼ保育園 (神崎中央病院)
あやめ保育園 (樋原リハビリテーション病院)
のぞみ保育園 (東春病院)
ののはな保育園 (東舞鶴医誠会病院)

発行 2014年4月15日

ホロニクスグループ事業統括本部

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 3-18-9 新大阪日大ビル 10階 TEL.06-6307-2151(代)

編集 医療広報部 http://www.holonicssystem.com

介護事業グループ

V群

(A)介護老人保健施設群

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東淀川
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル摂津
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル井高野
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東春
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル束舞鶴
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル近江八幡
(B)グループホーム群
医療法人医誠会 障害者共同生活援助事業
グループホーム満房

VI群

居宅介護支援事業所群

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター東淀川
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター城東中央
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター鶴見
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター茨木
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター千里丘
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター神崎中央
医療法人医誠会 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター東春
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター児島中央
医療法人医誠会 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター東舞鶴
ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター近江八幡

VII群

(A)訪問看護ステーション群

ホロニクスヘルスケア㈱ 医誠会訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 城東中央訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 鶴見医誠会訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 茨木医誠会訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 摂津医誠会訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 千里丘医誠会訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 神崎中央訪問看護ステーション
医療法人 医誠会
樋原医誠会訪問看護ステーション
医療法人 医誠会
東春訪問看護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱ 児島中央訪問看護ステーション

(B)訪問介護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
医誠会訪問介護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱
千里丘医誠会訪問介護ステーション
ホロニクスヘルスケア㈱
児島中央訪問介護ステーション

(C)訪問鍼灸治療院群

東淀川鍼灸治療院
城東鍼灸治療院
鶴見鍼灸治療院
いばらき治療院
摂津鍼灸治療院
児島鍼灸治療院

健康支援事業グループ

VIII群

ホロニクスヘルスケア株式会社
医療経営コンサルタント業、医療品販売業
HHSH 株式会社
グループ統括機能
株式会社 メディカルイメージ
医療画像分野(電脳工房)
株式会社 メディフード
健康食品分野
株式会社 イムノテック
細胞医療分野(Bio-Medical)
株式会社 インフォネット
医療情報分野(電子カルテ、他)
株式会社 メディカルオフィス
医療人材紹介分野(医師看護師紹介業)
株式会社 メディカルアプローチ
医療美容分野
メディカルフィットネススタジオ梅田
(メディカルフィットネス)

特定非営利活動法人「未来プロセス」

NPO 法人未来プロセス
内モンゴル・クチ砂漠の植林活動、フォーラムの主催、他

理念

ホロニクスグループの理念

豊かな健康文化の創造と生命質の向上への限りなき挑戦

医療介護事業グループの理念

多彩な医療文化の創造と安全で良質なヘルスケアサービスの提供

健康支援事業グループの理念

豊かな健康文化の創造と総合的なヘルスケア事業活動による社会貢献

特定非営利活動法人の理念

環境・健康・医療・教育に対する支援・啓発活動を通して社会の発展に寄与する



「東風ふかば匂ひおこせよ梅の花あるじなしとて春な忘れぞ」
境内に菅原道真公の歌碑が建つ菅原天満宮

■アクセス 菅原天満宮周辺には【電車】阪急「梅田」から阪急京都線「淡路」駅下車、徒歩約17分。バス 大阪駅から市バス井高野車庫行乗車「菅原」で車歩約5分。崇禪寺へは阪急京都線「崇禪寺」駅より徒歩5分。

淡路」という地名は、901年菅原道真公が太宰府に赴任のため淀川を舟で下る際、小島だつたこの地を、古歌で名高い「淡路島」と思い違えたのが由来だと伝えられています。古くから水上交通の要地でもあり北摂、亀岡に通ずる街道が残る東淀川区・淡路の史跡を巡ってみます。

医誠会病院の南、高台にある菅原天満宮。江戸前期、このあたりの鎮守として勧請されました。境内には樹齢約400年の楠が青々と覆い繁り、菅原道真公の歌碑があります。近くには旧家「二柳家」のお屋敷があります。庄屋だった先祖の一柳太郎兵衛の人達は度重なる淀川の水害に苦しむ農民のために私財を投げうつて大排水路「中島大水道」の工事を完成させました。趣のある土塀や庭の古樹など風格を感じます。門前には亀岡街道道標の碑が残っています。亀岡街道は、丹波から北摂を経由して大阪天満に通じる古道。住宅街の各所に残存する道標がかつて交通の要衝として栄えた名残をとどめます。静寂に包まれた広い境内は心が落ち着きます。医誠会病院の周辺には人々が暮らす身近なところに史跡、旧跡が多くあります。そのひとつひとつが、戦いの直前、石田三成勢の人質になるのを拒み帰徳を全うし37歳の生涯を閉じました。また淨瑠璃「敵討崇禪寺馬場」で有名な遠城兄弟の墓もこちらにあります。崇禪寺は約1300年前に行基が創建しました。細川家とも縁が深く、細川ガラシャ夫人の墓があります。敬虔なキリシタンであったガラシャ夫人は関ヶ原の戦いの直後、石田三成勢の人質になるのを拒み帰徳を全うし37歳の生涯を閉じました。また淨瑠璃「敵討崇禪寺馬場」で有名な遠城兄弟の墓もこちらにあります。医誠会病院の周辺には人々が暮らす身近なところに史跡、旧跡が多くあります。そのひとつひとつが、歴史に触れるのも楽しいでしょう。



東淀川区の歴史・史跡の
お問い合わせは ○大阪市東淀川区役所 総合企画 広報広聴 (06) 4809-9683 9:00~17:30 (月~金)

大阪市東淀川区

歴史街道を行く 北摂淡路の史跡と



医療法人医誠会
医誠会病院

〒533-0022
大阪市東淀川区菅原 6-2-25
TEL(06)6326-1121

数多くの専門医療センターを備えた次世代型病院として最先端医療を実践しています。

～旅のご案内～
医誠会病院
須々木 礼子 看護部長



2014年4月~6月 公開医学講座

参加無料

事前の申し込みは要りません

城東中央病院 ☎06-6962-0015 (大阪)

会場 城東中央病院 (本館2階食堂)

JR学研都市線下車『鳴野』駅より徒歩2分
大阪市市営地下鉄今里筋線『鳴野』駅より徒歩2分

開催日時	テーマ	講師
6月19日(木) 15:00~約1時間	簡単！安全！PEG管理！	藤崎 ゆかり 看護師 副看護部長 中村 真澄 看護師

児島中央病院 ☎086-472-1611 (岡山)

会場 児島中央病院 (新館2階多目的ホール)
JR瀬戸大橋線『児島』駅より徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
4月24日(木) 14:00~約1時間	ぱっこりお腹にさようなら!? 自宅でできるストレッチ&エクササイズ	松本 紀子 理学療法士
5月22日(木) 13:30~約90分	救急法一般講習 (一次救命処置)	日本赤十字社 岡山支部
6月26日(木) 14:00~約1時間	疲労回復は食事が決め手	溝口 百恵 管理栄養士

摂津市立コミュニティプラザ

阪急京都線『摂津市』駅前すぐ
JR京都線『千里丘』駅 徒歩10分

開催日時	テーマ	講師
4月17日(木) 14:00~約1時間	「ツボ療法」で快適生活を手に入れる!	宮西 義正 いばらき治療院 鍼灸師
4月18日(金) 14:00~約1時間	気になる病気とくすり (シリーズ) 糖尿病と治療薬	佐藤 和子 薬剤師
4月24日(木) 14:00~約1時間	からだに現れる こころの問題	高橋 健一郎 臨床心理士
5月20日(火) 14:00~約1時間	知って得する薬の話 高血圧の治療薬	安部 敏生 薬剤師

日本メディカル福祉専門学校 3階教室

阪急京都線『上新庄』駅下車 南出口より徒歩9分
大阪市市営地下鉄今里筋線『だいどう豊里』駅下車 徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
4月22日(火) 14:00~約1時間	大切な腎臓の役割とその検査	高橋 奈七 臨床検査技師
	糖尿病食を摂れば長寿が見える!	尾池 真理子 管理栄養士

開催日時	テーマ	講師
5月13日(火) 14:00~約1時間	知って得する薬の話 高血圧の治療薬	安部 敏生 薬剤師

神崎中央病院 ☎0748-48-5555 (滋賀)

会場 神崎中央病院 (2階新会議室)

JR『安土』駅・『能登川』駅から無料循環バス有り

開催日時	テーマ	講師
4月17日(木) 11:00~約1時間	知っていますか? あなたに必要なカロリー	古野 由香里 管理栄養士
	糖尿病ってどんな病気?	小瀬木 理 医師 内科部長
5月15日(木) 11:00~約1時間	知っているようで意外と知らない! 食品のグループ分け	岸 愛子 管理栄養士
	楽しい運動療法 血糖値を効果的に下げる運動方法	山崎 雅美 理学療法士
6月19日(木) 11:00~約1時間	気をつけたい『さ・し・す・せ・そ』 ~調味料の使い方~	北村 昌子 管理栄養士
	糖尿病は合併症が怖い!!	小瀬木 理 医師 内科部長

私の健康観

シップヘルスケアホールディングス（株）代表取締役社長 古川 國久さん

岡山県新見市出身68歳・岡山県立倉敷商業高校卒業後、西本産業株式会社（現・キャノンライフケアソリューションズ（株））入社を経て、92年医療機関へのコンサルティングを主体とする（株）シップコーポレーションや医療、保健、福祉、介護の分野に特化した企業グリーンホスピタルサプライを設立するなど医療関連事業を拡大。09年グループ36社を東証一部上場するシップヘルスケアホールディングス（株）の社長に就任して現在に至っている。

企業理念のS.H.I.P.は誠実な心「情」の心、革新者の気概、パートナーシップ精神の頭文字で、追い風航海の船に由来している。座右の銘は至誠惣恒（せいせいそうこう）（せいせいそくこう）（せいせいそうこう）。

グループ会社の売上高2243億円 従業員7431名。（2013年度3月期）

「人間ドックSOPHIA」をいつもご夫婦でご利用頂きまして有難うございました。本日は古川社長に健康維持のため日頃からなさっていることや心掛けをおられる事などお尋ねいたします。どうぞ恐縮なくお聞かせ下さい。

人間ドックの健診結果が先づきつかけに

司会 人間ドックの検査結果がきつかけになつて改善した生活習慣がありますか。



小川 メディカルコーディネーター

を大きく開け放して、ゆっくり入つて窓でございます。

司会 風呂の入り方にこだわりはありますか。

古川 湯を36度から43度に上げながら、湯船につかって手足の柔軟体操、洗い場でラジオ体操のようなどをやつて、もう一度43度の風呂に浸かり、栓を抜いて、今度は水風呂に入っています。

常田 末梢から動かしていくのは神経にいいですね。筋肉が目覚めやすく活動量も増え、利に適つているなと思います。

司会 お風呂場に長くいても大丈夫ですか。

常田 いきなり熱いお風呂に入るのではないので、心臓にも負担が少ない上手な入り方をなさっていますね。



常田 健康運動指導士

に一日100本吸っていたタバコはすっぱりと止めました。

司会 ベビースモーカーだったそうですが、疑わされた際はとても心配だったと思います。それで禁煙されたのですね。

古川 お酒も肝機能の数値を見て、量をコントロールするようになりました。

江口 それまではどの位お酒を嗜んでおられたのですか。

古川 1年のうち362日は飲んでいました。いつも午前様です。帰宅して数時間ほど寝て、すぐに仕事に出かけていました。強くはないのですが、性格的に雰囲気を楽しめる方なので…。

江口 強くはなくとも日付が変わまるまで飲むのは体によくないです。

古川 メニューは水割から入るんですが、昔、好きだったのがカティサークといいます。山登りしていると、会社で議論したことなどがそのあと残らないので気分リフレッシュになつていいます。

高橋 環境を普段の所から、パッと山に変えるというのは、ストレスに対応する1番良い方法です。

古川 ストレスは、たくさん仕事をしているから結果的には溜まると思ってします。いい加減な仕事していたのなら溜まらないでしょう。

高橋 上手にセルフコントロールされています。

古川 自然の景色を見るのも、心理的なリフレッシュにもなっています。

司会 どうして山登りを始めたのですか。

古川 本当は社長なんてやりたくないのですが、隣に座ついた客に、「山へ行きなれ!!」と言われて登り始めたのがきっかけです。そんなことから何となく始めた山登りですが、先ず目標にしていました。

司会 1000回登山を今年の2月にとうとう達成しました。

江口 更にこれからも登り続けて行きます。

古川 10年遅れて登山を始めた愛犬ソースは500回です。愛犬が協力して登山してくれたのが大きいですね。

古川 週末は余程の用事がない限り、年に50回目標の金剛山登山をもう20回

いました。ヘネシーが流行った時も、2杯目からは、やっぱり同じ色のウーロン茶を飲むようにしてきましたね。周りの人は私はお酒を飲んでいると思っていました。

江口 飲み過ぎない方法を知つておられるので安心しました。

江口 食事で気を付けておられることありますか。

古川 毎朝、風邪の予防に、梅干しと紅ショウガ3切れと、きな粉入り緑茶青汁を飲んでいます。蜂蜜入りヨーグルト、白米少々に味噌汁、あと納豆か鮭などの1品が朝食のメニューです。

江口 なかなか素晴らしいメニューです。朝は何時に起きられるのですか。

古川 休肝日も設けています。冷たい水を飲んで、酒を飲んだと脳に言い聞かせるんです。

司会 ドックでの結果を活かして、肝臓を守つておられるんですね。

古川 無茶ばかりしていましたので、私の誕生日前後には女房とドックに行くことを習慣にしました。お互いのデータは見せ合わないので、一緒に

古川 3時40分には目が覚めます。朝刊が来る4時半まで、その間が待ち遠しい。2紙を熟読したら、5時半から1時間半ほど風呂になります。

古川 1時間半とは、長風呂ですね。古川 風呂だけは贅沢させてくれると言っています。遠くが見えるように窓

古川 3時40分には目が覚めます。朝刊が来る4時半まで、その間が待ち遠しい。2紙を熟読したら、5時半から1時間半ほど風呂になります。

古川 風呂だけは贅沢させてくれると言っています。遠くが見えるように窓

健診することは夫婦間の仲立ちになつています。

江口 一緒に登られるのですか。

古川 ボストンテリアのソースという相棒がいるから、山登りも楽しいんですね。

江口 必ず11歳になつたソースと一緒に行きます。日曜になると行こうよと

せがんできます。私が離れないんですよ。冬は体重7.4kgのソースをリュックに入れて登ります。

常田 歩く、泳ぐなどの有酸素運動はストレスの発生物質を抑制してくれる効果があるのでぜひ続けて頂きたいですね。

高橋 自然の景色を見ることも、心理的なリフレッシュにもなっています。

司会 どうして山登りを始めたのですか。

古川 本当は社長なんてやりたくないのですが、隣に座ついた客に、「山へ行きなれ!!」と言われて登り始めたのがきっかけです。そんなことから何となく始めた山登りですが、先ず目標にしていました。

司会 本日は有難うございました。
(SOPHIAにて収録)



吉川 代表取締役社長

ISEIKAI Cooking

いせいかい クッキング

血糖の上昇を緩やかにする 食物繊維たっぷりの工夫

大豆ごはん 1人分 285kcal 塩分 0.5g 食物繊維 3.1g

ロール白菜 1人分 185kcal 塩分 1.6g 食物繊維 4.7g

ほうれん草のからしマヨネーズ和え

1人分 53kcal 塩分 0.1g 食物繊維 2.2g

食物繊維には水に溶ける食物繊維(水溶性食物繊維)と水に溶けない食物繊維(不溶性食物繊維)がありそれぞれ違った特徴があります。不溶性食物繊維は水分を吸収してふくらみ腸の運動を活性にして便通を促進。水溶性食物繊維は糖質の吸收を緩やかにして血糖の急激な上昇を抑えたり、コレステロールを吸着し体外に排泄する働きがあります。

大豆ごはん(4人分)

米	2合(300g)	①米は洗い水切りする
煎り大豆	30g	②炊飯器に洗った米、水、煎り大豆、こぶ茶、「賢者の食卓」をすべて入れ軽く混ぜ合わせて炊飯する
こぶ茶	4g	
粉末食物繊維 (賢者の食卓)	6g (1本)	
水	350g	

「賢者の食卓」は血糖の上昇を緩やかにするので血糖値の気になる方に適した商品です。※医誠会病院院内コンビニ「WellnessMart」にて販売しております。詳細は栄養士にお尋ね下さい。



1人分 523kcal 塩分 2.2g 食物繊維 10g

ロール白菜(2人分)

A	白菜	長さ(20~25cmくらい) 4枚
	合挽きミンチ	100g
	玉ねぎ	1/4個
	パン粉	5g
	牛乳	10g
	塩	ふたつまみ
	こしょう	少々
	ナツメグ	適量
	コンソメ	4g
	プロッコリー	4房
	人参	4切れ

- ①ボウルにAの材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる
- ②白菜は1枚を縦に半分に切り、耐熱容器またはラップにくくるんで電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ③1のミンチは8等分に分け、白菜でくるみ鍋に並べる
- ④3の鍋に水50ccとコンソメ、人参を入れて火にかけ、ふたをして中火～弱火で煮込む
- ⑤水分が少なくなったら、洗ったプロッコリーを加え再びふたをして5分程度煮る
- ⑥皿に盛り付け完成

ほうれん草のからしマヨネーズ和え(2人分)

ほうれん草	1束 (200g)	①ほうれん草は洗い熱湯でゆで、冷水で冷ます
マヨネーズ	10g	②2~3cmの幅に切り、手で水分をしっかりと絞り、器に盛る
練りからし	適量	③マヨネーズと酢、練りからしを合せ、合せ調味料を作り食べるときにはほうれん草の上にかける
酢	小さじ2	

日本人は食物繊維不足!!

食物繊維摂取目標は女性 17g 男性 19g

10代～40代男女とも食物繊維は5～7gも不足(平成23年国民健康栄養調査より)
食物繊維の摂取量を増やすには、食物繊維が多い野菜や果物、雑穀(麦やライ麦)、大豆、海藻、きのこなどを食事にとり入れたり、粉末の食物繊維の活用もよいでしょう。



※資料 栄養管理部 “ホームページISEIKAI 健康と食事の広場”から

がんと闘う

免疫治療 新時代へ

がん治療において、今まで「手術」「抗がん剤」「放射線」が三大治療と考えられてきました。これに加えて、近年は「免疫療法」が「第4のがん治療」として非常に注目されています。

アメリカでは、2010年に前立腺がんに対するDCワクチン【sipuleucel-T(商品名PROVENGE)】がFDA(食品医薬品局)に承認されました。治療用がんワクチンが公式に承認されたのは初めてのことです。

さらに2011年にはアメリカのスティ

ンマン博士が「樹状細胞」の免疫学的役割を解明したことでノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

このような中、研究者の間でも免疫療法に対する関心が非常に高まって



Dr. Steinman R.M.

が取り上げられて、今後さらなる免疫治療の発展に高い期待が寄せられています。

さて新大阪がん血液内科クリニックは、2003年9月に医誠会病院内で「免疫血液センター」として免疫細胞療法を開始し、2005年9月には現在の新大阪へ移転、患者さんの相談や治療を行っています。今まで約3000件の免疫治療を行ってきた実績とともに、より質の高い免疫治療を提供していきたいと思います。

医療法人医誠会
新大阪がん血液内科クリニック

TEL.06-6323-6355

大阪市東淀川区東中島2-9-15 大和生ビル8階

2014年
4月1日
医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル近江八幡 開設。



入 所

病状は安定しておられ入院治療は必要としないがリハビリテーションなどを必要とする方で要介護1～5の介護認定を受けておられる方。

短 期 入 所

要支援または要介護の介護認定を受けておられる方。

■入 所／定員120名(内認知症専門50名)・51室(4人室・個室)

■通 所／リハビリテーション

介護・食事・入浴・リハビリテーション・レクリエーション等により自立した日常生活を送れるよう支援いたします。

■通 所／定員30名

医療法人医誠会 介護老人保健施設

エスペラル近江八幡 TEL.0748-32-1165 FAX.0748-32-1190

〒523-0071 滋賀県近江八幡市大房町1002番地1



JR近江八幡駅から近江鉄道バス「小舟木工村」バス停まで約11分下車 歩歩2分